

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	222	53	1,0	0,2	8,3	2,0	1,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Caril de frango com arroz de milho <sup>9</sup>	732	173	4,1	0,6	19,4	0,3	14,2	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bife de frango simples com arroz	734	174	2,8	0,5	20,7	0,3	15,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	380	90	1,7	0,3	12,2	1,2	4,7	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Pão pita com farripas de frango e salada de alface e cenoura ripada <sup>1</sup>	539	129	3,3	0,5	10,1	1,2	13,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época <sup>1,7</sup>	527	126	3,0	1,6	20,0	8,1	3,8	0,4
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão branco com Abóbora	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau de cebolada e batata corada <sup>4</sup>	388	92	2,8	0,4	9,7	1,1	6,5	1,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Bacalhau estufado simples e batata corada <sup>4</sup>	386	92	1,9	0,3	10,1	0,9	8,0	1,4
	<b>Vegetariano</b>	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada <sup>1,6</sup>	412	99	4,0	0,5	9,0	1,8	5,7	0,3
	<b>Prato Rápido</b>	Saladinha de bacalhau com grão e ovo <sup>3,4</sup>	626	149	5,7	1,0	7,7	0,6	15,8	2,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia (feijão verde, nabo e cenoura)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Triângulo de queijo <sup>1,7,12</sup>	466	110	2,1	1,2	19,6	2,7	2,7	0,4
<i>Último dia de aulas: Paula letiva do Verão</i>										
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (curgete, cenoura e alho francês)								
	<b>Prato Geral</b>	Frango assado com Batata frita <i>pala-pala</i> e arroz branco								
	<b>Prato Ligeiro</b>	Frango assado ao natural com arroz branco								
	<b>Vegetariano</b>	Mista de legumes salteadas com batata frita <i>pala-pala</i> e arroz branco								
	<b>Prato Rápido</b>	Salada de alface, cenoura e cebola								
	<b>Legumes / Salada</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época <sup>1,7</sup>	463	110	1,9	1,1	18,5	6,9	4,0	0,4
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor e abóbora	292	69	1,2	0,1	9,1	1,2	4,9	0,2
	<b>Prato Geral</b>	Lascas de pescada cozidos com macedónia de massinhas <sup>1,3,4,6</sup>	355	85	3,8	0,5	7,0	1,2	5,8	0,1
	<b>Prato Ligeiro</b>	Lascas de pescada cozidos com macedónia de massinhas <sup>1,3,4,6</sup>	317	75	2,9	0,2	8,0	1,2	5,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>	807	192	3,8	0,4	25,4	1,7	9,8	0,2
	<b>Prato Rápido</b>	Pataniscas de pescada no forno (com molho de iogurte) e Saladinha da horta <sup>1,3,7</sup>	363	86	3,3	0,6	6,6	1,7	7,0	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Cenoura, nabo e feijão-verde cozido	199	47	2,5	0,0	5,8	1,3	2,8	0,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
	<b>Lanche *</b>	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura <sup>1,7</sup>	422	100	2,9	1,5	15,9	1,0	2,1	0,3
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	262	62	1,4	0,2	8,6	1,6	2,7	0,1
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de Pato tostado no forno	1109	264	16,2	2,9	14,0	0,5	15,4	0,7
	<b>Prato Ligeiro</b>	Peito de pato estufado simples com arroz branco	1128	269	15,6	2,8	16,0	0,2	16,0	0,6
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano <sup>1,3,6</sup>	451	107	2,4	0,3	14,5	1,7	5,0	0,1
	<b>Prato Rápido</b>	Wrap de pato desfiado com salada alface ripada e milho <sup>1</sup>	898	215	8,4	2,5	28,7	1,5	5,5	3,8
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	<b>Lanche *</b>	Iogurte líquido + Croissant com queijo + Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	3,1	14,6	8,5	4,7	0,5



NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

\* Opção apenas disponível para os alunos de pré-escolar e 1º Ciclo no ES Carcavelos (EB Arneiro) e EB St. António

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNICOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas